AARRE JÄRVINEN

ENSIAPU

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ

AARRE JÄRVINEN

ENSIAPU

KUVITTANUT EIJA RAESTE

PORVOO * HELSINKI
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ

Tapaturmia sattuu valitettavan usein teillä ja kaduilla, leikeissä ja urheilussa, kotona ja työpaikoissa. Oikein annettu ensiapu lievittää tuskia, estää vamman käymisen loukkaantuneelle kohtalokkaaksi ja saattaa jopa pelastaa hänen henkensä. Osatessasi antaa ensiapua olet avuksi lähimmäisillesi ja saat siten itsellesi iloa tiedoistasi ja taidoistasi.

Nämä ensiavun aakkoset ovat tarkoitetut jokaisen Suomen nuoren opittaviksi. Kirja on samalla Nuorison Punaisen Ristin ensiapukurssin oppikirja, mutta se soveltuu käytettäväksi myös kouluissa sekä kaikissa nuorisojärjestöissä, jotka ovat ottaneet ensiavun opettamisen ohjelmaansa.

Helsinki helmikuussa 1959

Aarre Järvinen

Werner Söderström Osakeyhtiön laakapainossa Porvoossa 1959

MITÄ ENSIAPU ON?

1 Ensiapua ovat kaikki sellaiset toimenpiteet, jotka **sinä** suoritat auttaaksesi loukkaantunutta tai äkkiä sairastunutta ihmistä, kunnes hän pääsee lääkärin hoitoon.

2 **Ensiavun tarkoituksena** ei ole korvata lääkärin antamaa varsinaista hoitoa, vaan

1 pelastaa loukkaantunut häntä kenties uhkaavasta hengenvaarasta,

2 ehkäistä potilaan tilan paheneminen,

3 lievittää kipuja yksinkertaisin keinoin,

4 saattaa loukkaantunut siihen kuntoon, että hänet vaaratta voidaan kuljettaa lääkärin hoitoon ja

5 kuljettaa potilas lääkäriin.

3

Taitamaton ja huonosti annettu ensiapu voi pahentaa loukkaantuneen tilaa. Voidaksesi antaa onnettomuuden uhriksi joutuneelle oikean ensiavun sinun on tunnettava tässä kirjassa annetut yksinkertaiset säännöt.

YLEISIÄ SÄÄNTÖJÄ

Ensiapua voit antaa vain silloin, kun varmasti tiedät, miten sinun on meneteltävä.

Vaikeissa tapaturmissa kutsu lääkäri paikalle ja anna lyhyt selostus tapahtumasta.

Lievissä tapaturmissa toimita loukkaantunut lääkäriin annettuasi hänelle ensiavun.

Luettuasi tämän kirjan tiedät, mikä on vaikea ja mikä lievä tapaturma.

ÄLÄ HÄTIKÖI

Ole rauhallinen ja rohkaise muutamalla sanalla loukkaantunutta.

1. Sido vuotavat haavat.
2. Huolehdi siitä, että loukkaantunut voi hengittää vapaasti; avaa kiristävät vaatekappaleet.
3. **Lepoa ja rauhaa** loukkaantuneelle! Aseta loukkaantunut mahdollisimman mukavaan lepoasentoon.
   Älä suotta kohota potilasta istuma-asentoon — useimmissa tapauksissa on makuuasento (pää vain hieman kohotettuna) hänelle edullisempi.
   Pidä hälisevä utelias yleisö loitolla potilaasta. Älä ryhdy siirtämään potilasta, ennen kuin ainakin **suurinpiirtein** tiedät hänen vammansa laadun.
4. **Peitä potilas lämpimästi,** etenkin talvella. Ks. šokin hoitoa, s. 39.
5. Voit mieluummin odottaa mukavaa ja turvallista kuljetusta joitakin minuutteja kuin ryhtyä hätiköiden ja umpimähkään riepottamaan potilasta pois tapaturmapaikalta.

HAAVAT

Bakteerit ovat pieniä eliöitä, joita emme näe paljain silmin. Jos niitä joutuu haavaan, se voi **tulehtua** ja **alkaa märkiä.**

Bakteereja on kaikkialla ympäristössämme: maassa, ilmassa, nenässä, suussa sekä **ennen kaikkea käsissä ja sormissa.**

Haavan ensiavussa on varottava päästämästä bakteereja haavaan enempää kuin niitä tapaturmahetkellä jo on siihen joutunut.

Puhtautta noudattaaksesi

1 varo hengittämästä ja yskimästä haavaan päin ja myös puhaltamasta sitä!

2 mikäli suinkin mahdollista pese kätesi saippualla ja vedellä, ennen kuin ryhdyt haavaa sitomaan,

3 **älä koske sormillasi haavaan,**

4 älä kaiva sormillasi äläkä millään esineelläkään haavaan joutunutta tikkua tai muuta siinä olevaa likaa.

PIENET HAAVAT JA NAARMUT

1 Pane **potilas istumaan** tai **makuulle** (jottei hän pyörtyisi kesken sitomistasi).

2 **Pese mikäli mahdollista kätesi** vedellä ja saippualla.

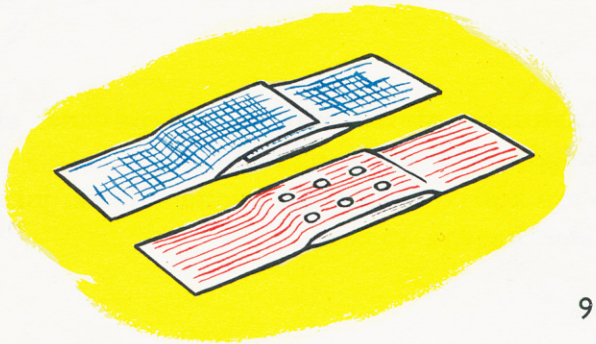
3 Ota esille, potilaan lähelle, siteet, laastarit, sakset sekä muut ensiapuun tarvittavat välineet.

4 Pese vedellä ja saippualla ensin haavan ympäristö, sitten myös itse haava.

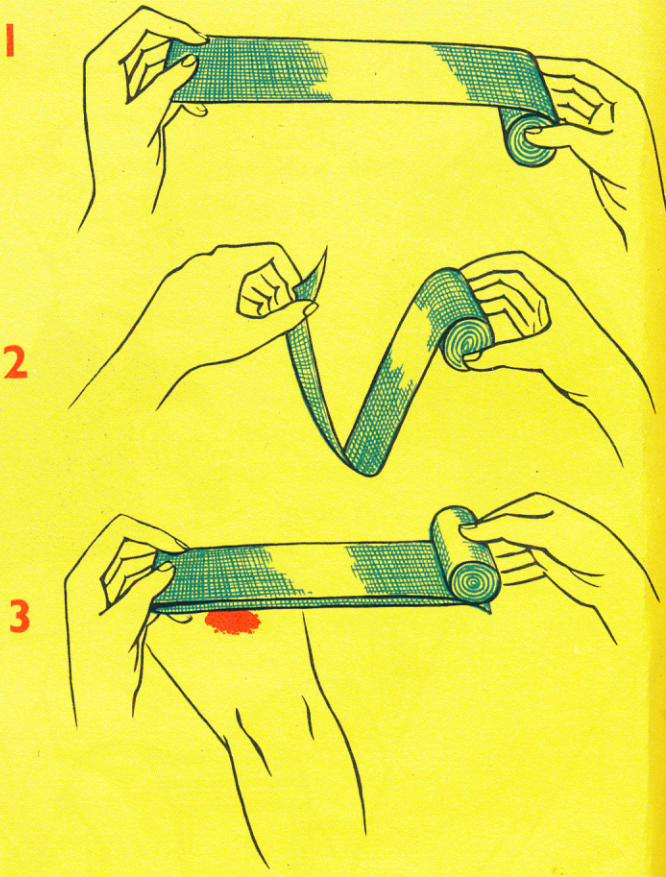
5 **Älä sivele haavaan äläkä ihoon sen ympärille jodia.**

6 **Älä pane tavallisia salvoja** (kuten boorisalvaa, vaseliinia tms.) **haavaan.**
Vain **varsinaisia haavasalvoja,** kuten Sterilan- ja Septinal-salvoja voi panna haavaan.

7 Sido haava **puhtaalla** siteellä. Paras side on erikoinen steriloitu ensiapuside tai valmis »laastari-pikaside». Pesty ja (silitetty) kangas on bakteeriton, puhdas ja hyvä side.



Taskusta otettu käytetty nenäliina ei kelpaa — se on täynnä bakteereja.
Varo koskettamasta sitä puolta siteestä, joka tulee haavaa vasten.



VAARALLISET HAAVAT

Jotka vaativat pikaista lääkärin hoitoa

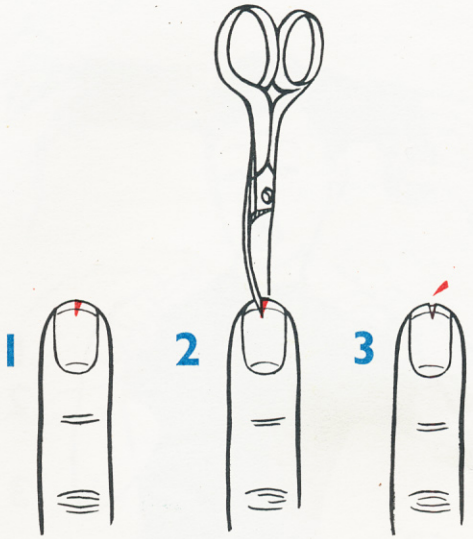
1. Suuret haavat ja naarmut.
2. Rintakehässä ja vatsan alueella olevat haavat.
3. Pistohaavat (etenkin sormissa).
4. Eläinten puremahaavat.

Sido haava puhtaalla siteellä ja toimita potilas lääkäriin. Jos haava on raajassa, lastoita raaja.

PIENETKIN PISTOHAAVAT OVAT VAARALLISIA — NE TULEHTUVAT HELPOSTI

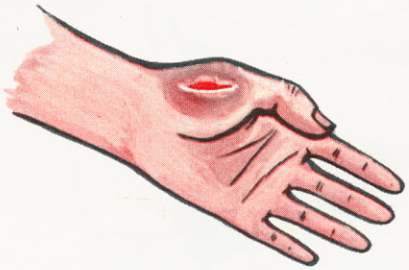
TIKKU KYNNEN ALLA

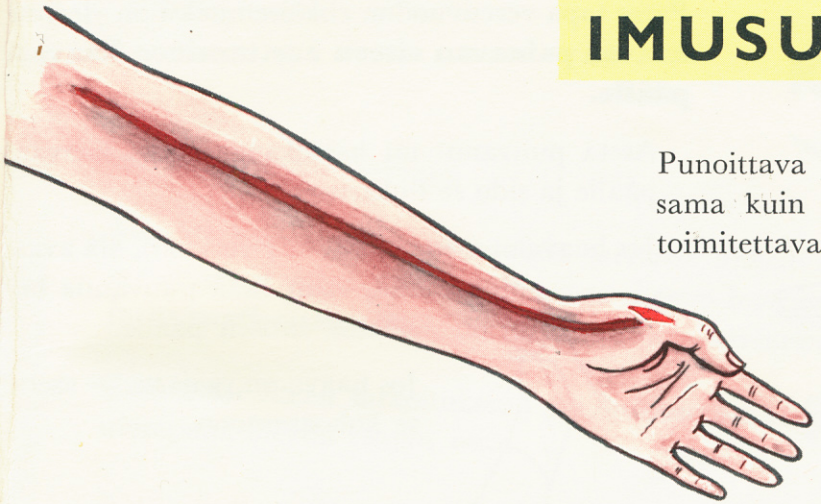
Leikkaa pala pois kynnestä.



TULEHTUNUT HAAVA

Punoitusta, turvotusta, kuumotusta, särkyä. Potilas on vietävä **lääkäriin.**



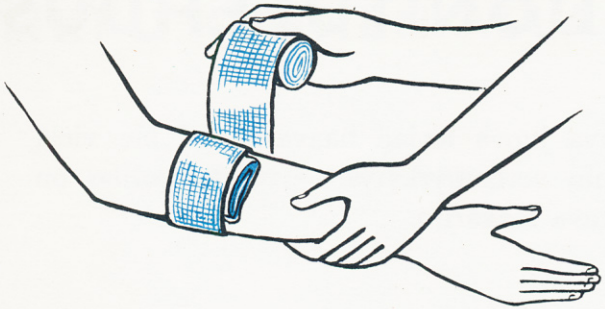


IMUSUONITULEHDUS

Punoittava juova leviää haavasta. Ei ole vielä sama kuin verenmyrkytys — mutta potilas on toimitettava lääkäriin.

VERENVUOTO ja sen tyrehdyttäminen

Haavaverenvuoto voi olla potilaalle vaarallinen, mutta vuodon runsautta ei ole syytä liioitella.



Paras tapa verenvuodon ehkäisemiseksi on yleensä **haavaa painavan siteen asettaminen haavan päälle.**

Aseta puuvanu- tai harsokangastukko haavan päälle ja sido se tiukasti.

Jos haavaan asetettu side käy veriseksi, älä avaa sitä, vaan lisää puuvanua tai sidettä entisen päälle.

Jos haava on raajassa — aseta se kohoasentoon.

KIRISTÄVÄ SIDE

Tarvitaan hyvin harvoin.

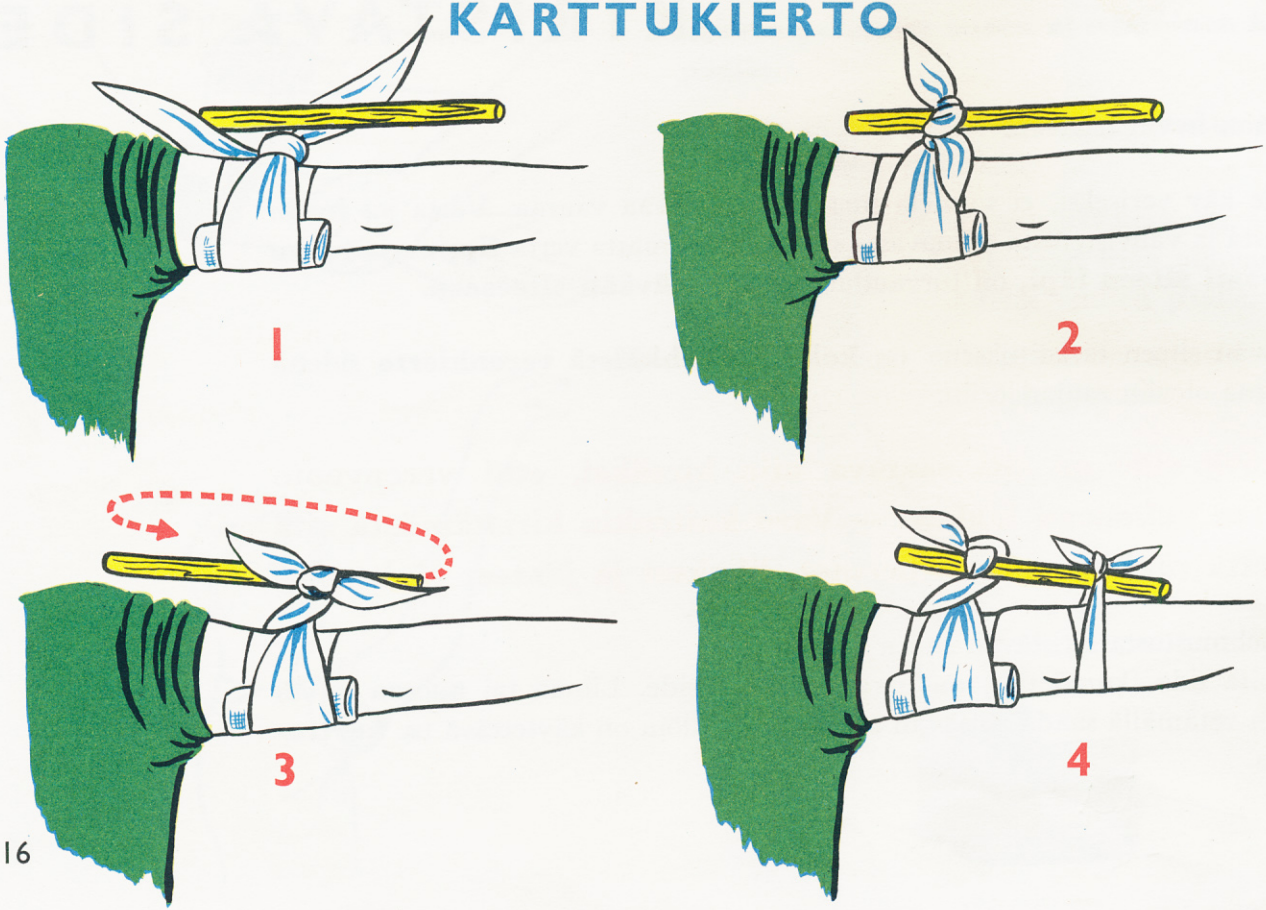
Jos side käy veriseksi, ei se vielä merkitse uhkaavaa vaaraa. Vasta jos hyvin asetetusta ja vahvistetusta painavasta siteestä huolimatta verta **tippuu** ja **valuu jatkuvasti siteen läpi,** on turvauduttava **kiristävään siteeseen.**

Kiristävän siteen tarkoituksena on **kokonaan ehkäistä verenkierto** sidettä ulompana oleviin raajan osiin.

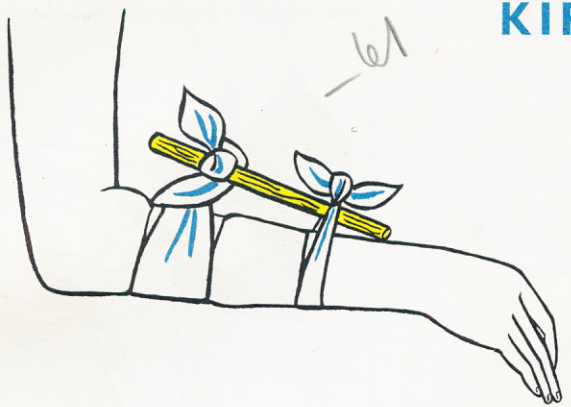
Kiristävä side on siis saatava niin kireäksi, että verenvuoto haavasta kokonaan lakkaa. — Varo kuitenkin kiristämästä sitä niin, että raajassa olevat hermot, lihakset ja jänteet vioittuvat.

Aseta pehmustusta kiristävän siteen alle.
Kimmoisa side (kumiletku) on paras kiristävä side. Liinaa tai nuoraa ei voi solmuun vetämällä saada riittävän kireäksi — tällöin on käytettävä ns. **karttukiertoa.**

KARTTUKIERTO



KIRISTÄVÄ SIDE ASETETAAN



1 **kyynärvarteen heti kyynärtaipeen alapuolelle,** jos haava on kädessä tai kyynärvarressa,

2 haavan ollessa kyynärvarressa — **olkavarren keskikohdalle** (katso kuvaa 4) ja

3 alaraajassa aina **reiden tyveen**

Kiristävä side ei saa olla avaamattomana kauemmin kuin 20 min. Tämän ajan kuluttua se on vuodon uhallakin avattava $^1/_2$—1 minuutiksi. **Kuolionvaara** uhkaa muuten raajaa.

NENÄVERENVUOTO

(yleensä vaaraton)

Pane potilas istumaan tuolille pää taaksepäin taivutettuna ja aseta kylmä kääre nenän päälle.

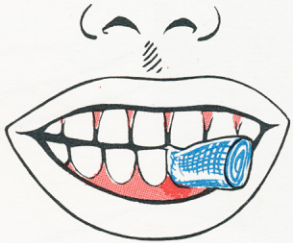
Purista sieraimia tiukasti tukkoon sormin muutaman minuutin ajan.

Kehota potilasta hengittämään suun kautta.

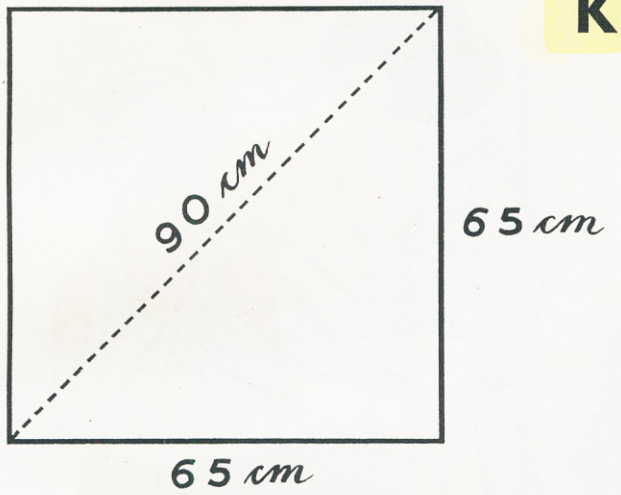
Kiellä niistämästä tai purskauttamasta verihyytymiä pois nenästä.

VERENVUOTO HAMPAANPOISTON JÄLKEEN HAMMASKUOPASTA

Anna potilaan purra sideharsosykkyrää koloa vasten.



KOLMIOLIINA (Mitella)



Neliömäisestä kangaspalasesta, jonka sivujen pituus on 65 cm, saadaan kaksi kolmioliinaa (mitellaa).

Aseta side vartalon etupuolelle.

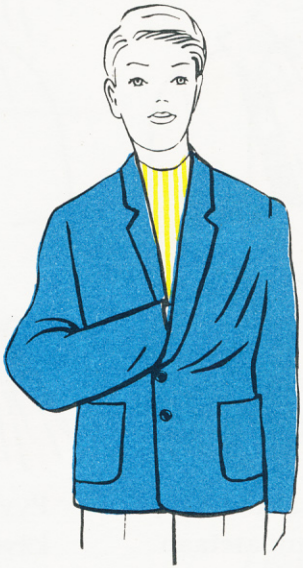
Jatkuu

2 Pane loukkaantunut yläraaja liinalle — käsi hieman korkeammalle kuin kyynärpää.

3 Sovita tukeva solmu hartian etupuolelle (ei niskaan painamaan).

4 Taivuta liinan kärki kyynärpään yli ja kiinnitä se neulalla.

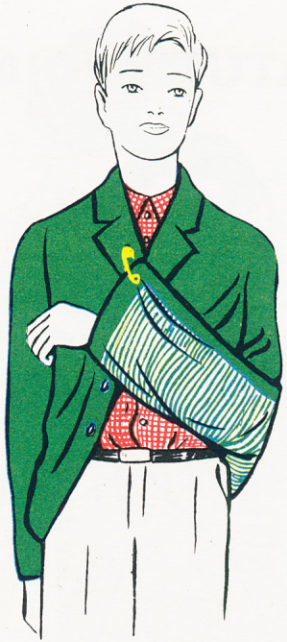
TILAPÄISIÄ KANNATUSTAPOJA



Loukkaantunut käsi pannaan napitetun takin poveen.

Loukkaantuneen käden hiha kiinnitetään hakaneulalla takin rintamukseen vastakkaiselle puolelle.

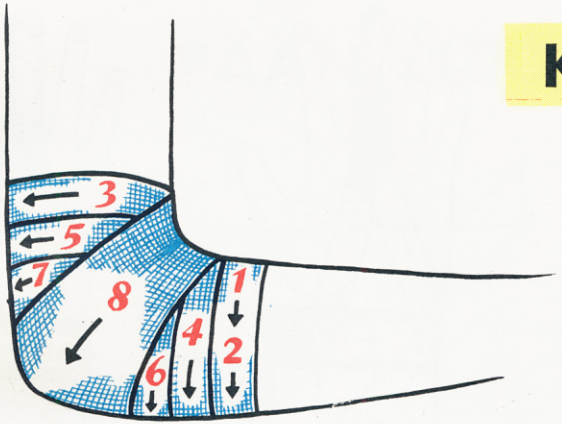
Jatkuu



Takin lieve kohotetaan kannattamaan ja lieve kiinnitetään hakaneulalla takin rinnukseen vastakkaiselle puolelle.

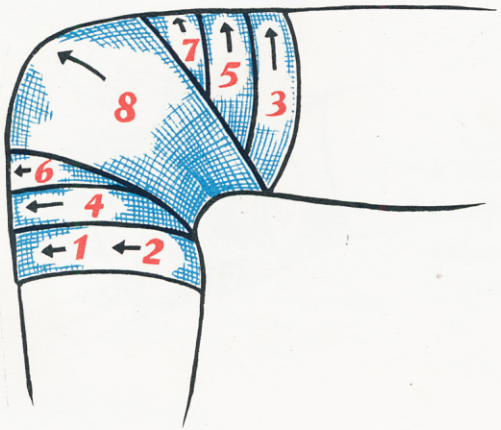
Loukkaantunutta kättä kannatetaan vyön silmukassa.

Pyyheliinaa tai jotakin muuta tilapäisliinaa käytetään kannattimena. Sen tule olla mahdollisimman leveä, jotta se kannattaisi kättä, rannetta ja ainakin osittain kyynärvartta.



KYYNÄRPÄÄSIDOS

Sidottaessa on kyynärnivelen oltava koukistettuna.

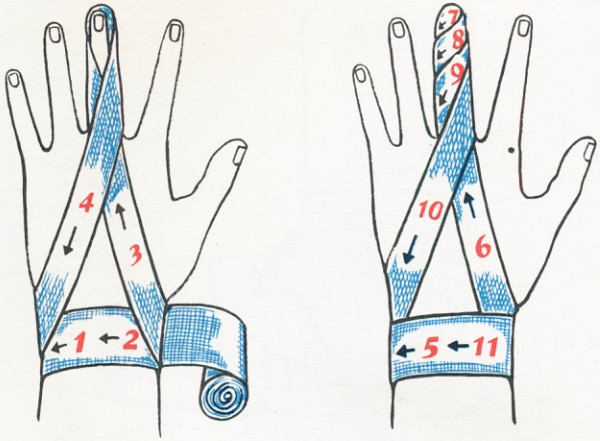


POLVISIDOS

Lääkärin määräämä kimmoside (»ideaaliside») sidotaan polveen samoin kuin haavaside oheisessa kuvassa.

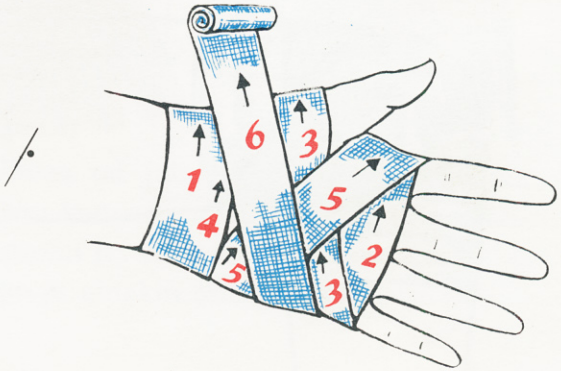
SORMISIDOS

Sormisidos on tukeva eikä liu'u pois sormesta, jos se kiinnitetään ranteeseen parilla sidekierteellä.

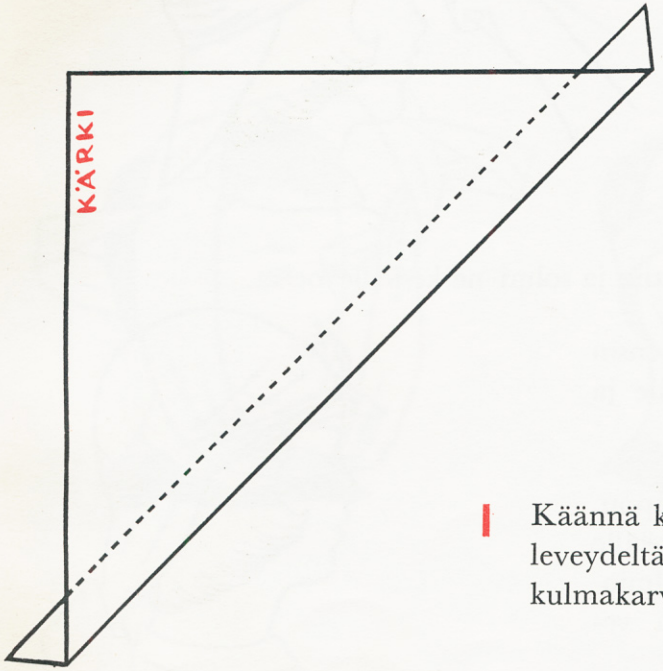


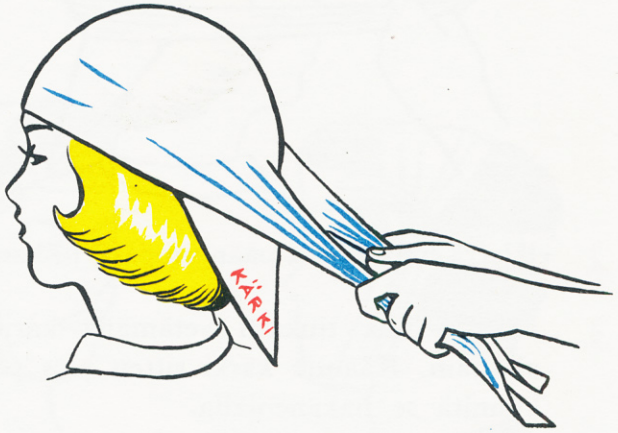
KÄMMENSIDOS

Kämmenessä olevat haavat vuotavat runsaasti verta. Pane riittävästi sidettä haavan peitteeksi.



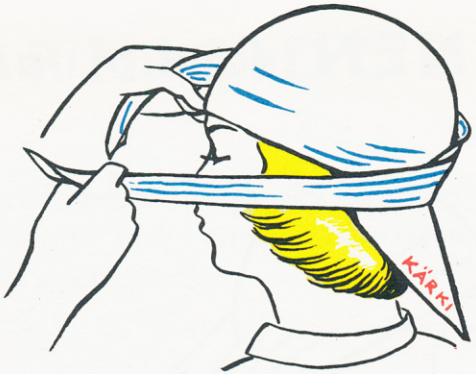
PÄÄN SITOMINEN KOLMIOLIINALLA

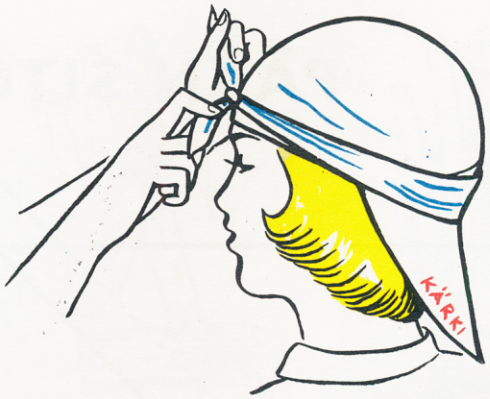




Käännä kolmioliinan yksi sivu kaksin kerroin noin 5 cm:n leveydeltä. Aseta näin käännetty liinan sivu otsalle aivan kulmakarvojen yläpuolelle.

Jatkuu





2 Kierrä liinan päät pään ympäri, niskassa ristiin ja solmi ne keskelle otsaa.

3 Kiristä liina tiukasti vetämällä kärjestä ensin alaspäin. Käännä kärki sitten ylös päälaelle ja kiinnitä se hakaneulalla.

Haavan päälle asetetaan ensin tavallinen peitelappu. Jos verenvuoto on runsas, pannaan peitelapun päälle vielä puuvanua tai pumpulia, jolloin saadaan kolmioliinalla sidottaessa painava side tyrehdyttämään verenvuotoa.

POSKI- ja KORVASIDOS

KOLMIOLIINALLA

1

2

3

RINTASIDE KOLMIOLIINALLA
ETUPUOLELLE JA SELKÄPUOLELLE

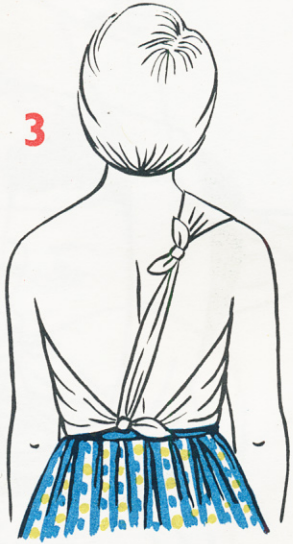
1

Käännä liinan alareuna n. 5 cm:n verran kaksin kerroin. Aseta side rintaa vasten, kärki hartian yli.

2

Sido liinan päät selkäpuolella siten, että solmussa liinan päät jäävät eripituisiksi.

3



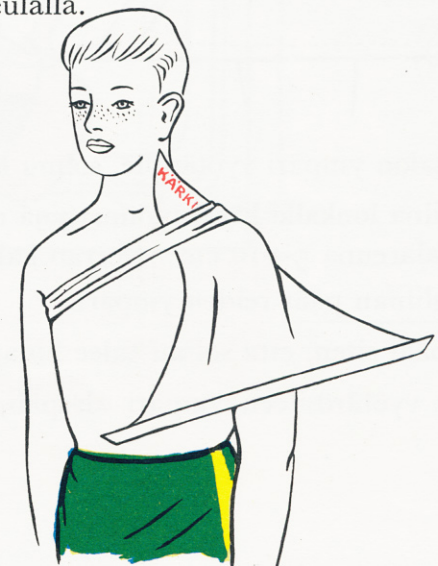
Sido pitemmäksi jätetty liinan pää kiinni kärkeen hartian takana.

4

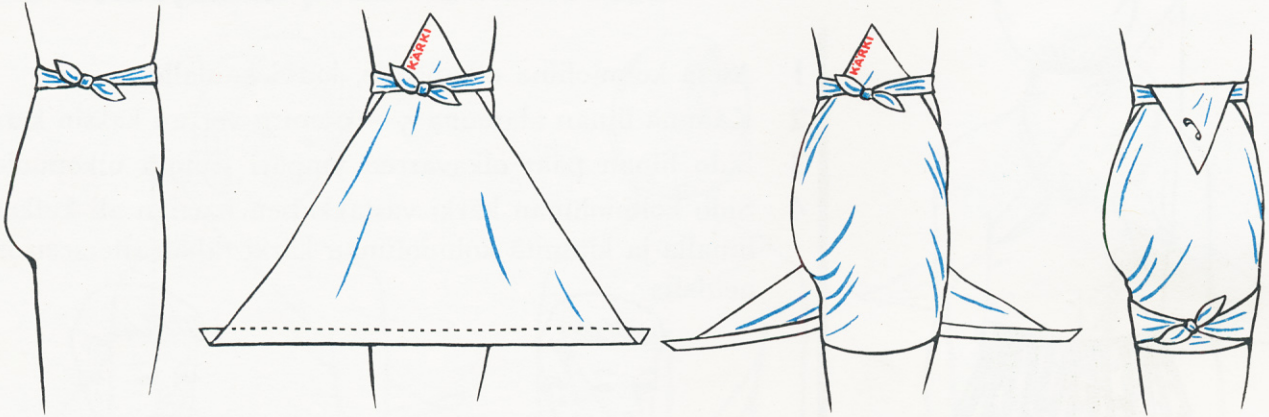
Aseta side selkäpuolelle, kärki hartian yli ja sido kuten vieressä (solmut nyt etupuolella).

OLKAPÄÄN SITOMINEN
KOLMIOLIINALLA ynnä APUSIDE

1 Aseta kolmioliina olkapäälle, kärki kaulalle.
2 Käännä liinan alareuna 5—10 cm:n verran kaksin kerroin.
3 Sido liinan päät olkavarren ympäri (solmu ulkopuolelle).
4 Sido kolmioliinan kärki vastakkaisen hartian ali kulkevalla liinalla ja kiinnitä kolmioliinan kärki tähän siteeseen hakaneulalla.



LONKKASIDE KOLMIOLIINALLA ynnä APUSIDE



1 Sido side vartalon ympäri vyötärölle, solmu loukkaantuneelle puolelle.

2 Aseta kolmioliina lonkalle kärki työnnettynä ensinmainitun vyötärösiteen alle. Taivuta kolmioliinan alareuna 5—10 cm:n verran kaksin kerroin.

3 Kierrä kolmioliinan päät reiden ympäri.

4 Solmi liinan päät siten, että solmu tulee liinan päälle.

5 Käännä kärki vyötärösiteen ympäri alaspäin ja kiinnitä se hakaneulalla.

PALOVAMMAT

Palovamman voi aiheuttaa liekki, sähkö, kuuma höyry, kiehuva vesi tai syövyttävät kemialliset aineet (väkevät hapot tai emäkset).

VAIKEAT PALOVAMMAT

Palanut alue on kämmenen laajuinen tai sitä suurempi

ENSIAPU

1. Potilaan on saatava lepoa ja rauhaa. Kaikissa palovammoissa kehittyy helposti **šokkitila** (ks. s. 39). Ota huomioon mitä šokkitilassa olevan hoidosta on sanottu.
2. Älä rasita potilasta riisumalla häneltä vaatteita.
3. Sido palovamma puhtaalla siteellä (**puhtaalla** pyyheliinalla tai lakanalla, jos palovamma-alue on suuri).
4. Anna runsaasti (lämmintä) juotavaa.
5. **Toimita nopeasti lääkäriin.**

Palovammaa ei saa voidella sattumoisin käsiin saatavalla öljyllä, rasvoilla, kermalla tms.

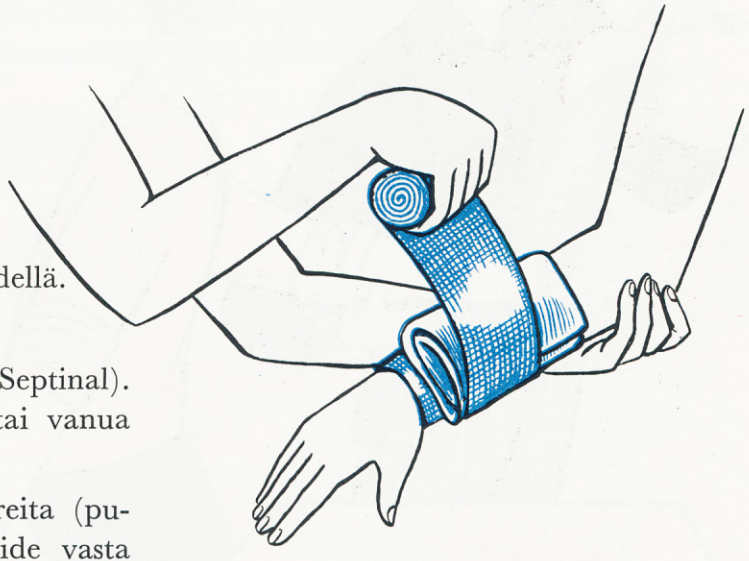
ÄLÄ PUHKAISE PALORAKKULOITA

LIEVÄT PALOVAMMAT

Palanut alue on selvästi pienempi kuin kämmenen laajuinen

ENSIAPU ja KOTIHOITO

1. Pese palovamma-alue saippualla ja vedellä.
2. Kuivaa se puhtaalla sidetukolla.
3. Aseta salvaside (vaseliini, Sterilan, Septinal). Kääri runsaasti sidettä, puuvanuketta tai vanua kierteitten väliin.
4. Lastoita palanut raaja. Jos tulehdusoireita (punoitusta, särkyä) ei esiinny, vaihda side vasta 10 päivän kuluttua.



SYÖVYTTÄVIÄ KEMIALLISIA AINEITA

(väkeviä happoja tai emäksiä) ON KAATUNUT PÄÄLLE

1. Huuhtele nopeasti palanut alue runsaalla vedellä.
2. Riisu **varovasti** vaatteet, joille syövyttävää ainetta on kaatunut.
3. Sido palovamma ja jatka ensiaputoimenpiteitä, kuten palovammoista on neuvottu.

VAATTEET SYTTYVÄT PALAMAAN

1 Kääri nopeasti takki, huopa, pöytäliina tai matto palaneen ympärille. Vältä liikettä ja peitteiden liehuttamista, niistä liekki yltyy.

2 Anna ensiapu kuten palovammoissa yleensä.

PALOVAMMAT OVAT HAAVOJA (»PALOHAAVOJA»). — NOUDATA SIKSI SAMAA PUHTAUTTA KUIN HAAVOJEN HOIDOSSA, JOTTA BAKTEEREITA EI PÄÄSISI PALOVAMMAAN

PALELTUMAVAMMAT

Kylmän vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja verenkierto kudoksiin häiriintyy. Paleltuneen alueen iho tulee valkoiseksi ja tunnottomaksi. Jos kylmän vaikutus on pitkäaikainen, nousee ihoon rakkuloita.

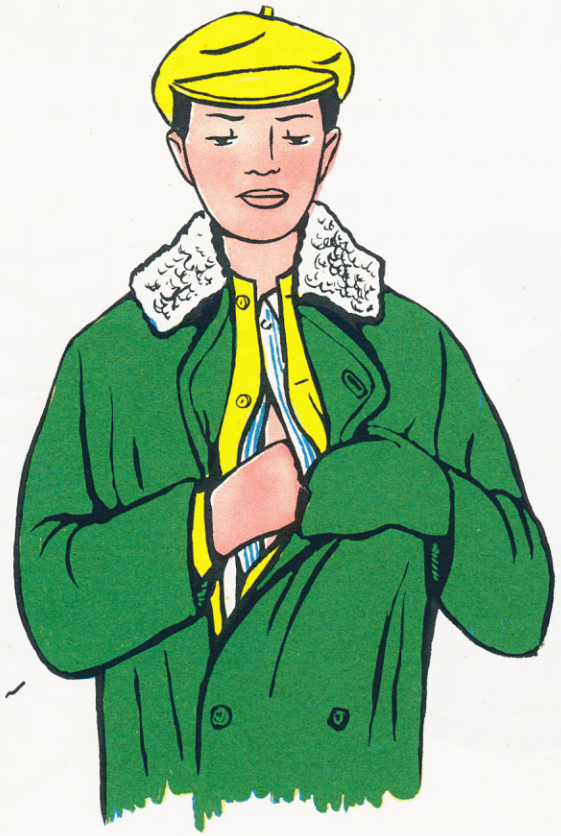
Kaikki paleltumavammat, joissa iho ei ole palannut normaalin väriseksi $^1/_2$-tunnin kuluessa, on saatettava lääkärin hoitoon. Suojaa paleltunut alue puhtaalla siteellä tai pyyheliinalla.

ENSIAPU

1. Vie paleltunut nopeasti lämpimään huoneeseen.
2. Kehota potilasta liikuttamaan voimakkaasti paleltunutta raajaa.
3. Hiero varovasti kädelläsi paleltunutta aluetta.

Paleltuman kastaminen kuumaan veteen tai avoimen tulen ääressä lämmittäminen
ON VAHINGOLLISTA

PALELTUNUTTA
ALUETTA EI SAA
HIEROA LUMELLA



ULKONA VOI TYÖNTÄÄ PALELTUNEEN KÄDEN VAATTEIDEN ALLE IHOA VASTEN

PALELTUMAN EHKÄISEMISEKSI

1 on vältettävä kiristäviä ja kosteita vaatteita,

2 pysyttävä jatkuvasti liikkeellä ja suoritettava voimisteluliikkeitä käsin ja jaloin.

3 Rasvaiset salvat eivät suojaa paleltumiselta. **Älä siis käytä suojasalvoja.**

ŠOKKITILA

Jokaisen vamman (haavojen, luunmurtumien, palovammojen) jälkeen potilas voi joutua šokkitilaan.

ŠOKKITILAA OSOITTAVAT MERKIT

1. Kasvojen väri on harmaan-kalpea.
2. Iho on kylmän-hikinen.
3. Valtimon sykintä on heikkoa ja hidasta.
4. Potilas on tajuissaan mutta makaa »tylsänä» katse harhaillen tai
5. on levoton, heittelehtii ja hokee koko ajan samaa lausetta.

ENSIAPU

1 Aseta potilas makaamaan **pääpuoli matalalle, jalkapää kohoasentoon.**

2 Peitä potilas lämpimästi.

3 Anna potilaalle runsaasti vettä (mieluimmin lämmintä) juotavaksi.

4 Lastoita vahingoittunut raaja (jos voit tehdä sen potilasta rasittamatta).

5 Avaa kiristävät vaatteet, varsinkin kaulasta, jotta potilas voisi vapaasti hengittää.

6 Rauhoita potilasta ja yritä saada myös hänen ympäristönsä hiljaiseksi.

7 Šokkitilassa oleva potilas on **erikoisen varovasti** kuljetettava lopulliseen hoitopaikkaan.

Jatkuu

LUUNMURTUMA, SIJOILTAANMENO, NYRJÄHDYS

Ensiapua antavan ei tarvitse osata erottaa luunmurtumaa ruhjevammasta tai nivelten sijoiltaanmenoa nyrjähdyksestä, koska

jokainen paha ruhjevamma on ennen kuljetusta lastoitettava. (Jos raajassa lisäksi on haava se on ennen lastoitusta sidottava.)

ÄLÄ YRITÄ »VETÄÄ PAIKOILLEEN» LUUNMURTUMAA TAI SIJOILTAAN OLEVAA NIVELTÄ

LASTAT JA LASTOITUS

1 Lastan pitää olla **tukevaa ainetta** ja lastoitettavan **raajan levyinen.**

Ohuet tikut ja kepit eivät sovi tilapäislastoiksikaan, vaan siihen tarkoitukseen on saatava laudanpala, kourulle taivutettu pahvi tai kourulle taivutettu moninkertainen sanomalehti.

2 Lastan tulee olla niin pitkä, että yksi nivel kummallakin puolella vioittunutta kohtaa tulee sidotuksi.

3 Lasta on **pehmustettava** vaatteella tai puuvanulla.

ÄLÄ RIISU turhaan vaatteita loukkaantuneesta raajasta. Ne ovat lastoitettaessa pehmusteena.
Kiristävät vaatekappaleet on raajasta kuitenkin avattava (leikattava halki).

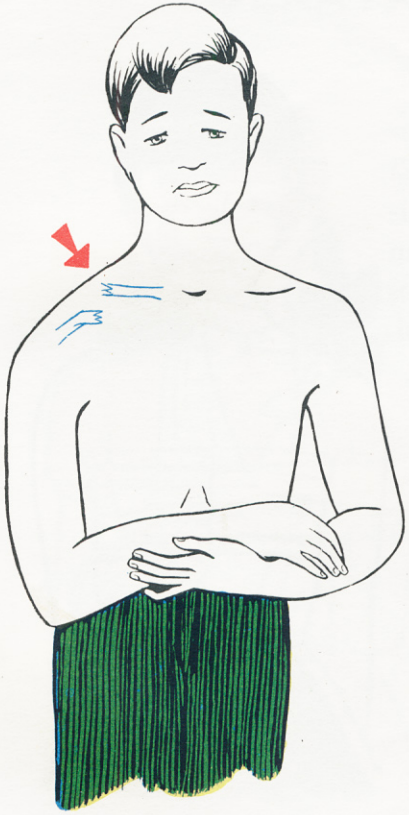
ALALEUANLUUN MURTUMA

1

2

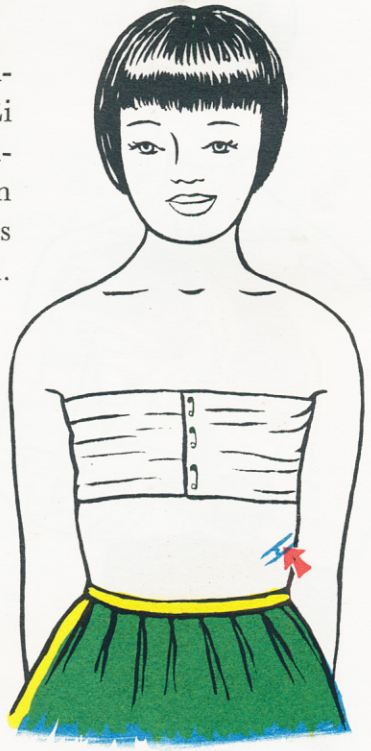
3

SOLISLUUN MURTUMA



KYLKILUUN MURTUMA

Aseta side rintakehän korkeimmalle kohdalle vähän kainaloiden alapuolelle. Ei siis rintakehän alaosaan, missä kylkiluunmurtumia useimmin esiintyy. Kun potilas hengittää (puhaltaa) syvään ulos sitomishetkellä, saadaan side tukevaksi.



OLKAVARREN LUUNMURTUMAT ja VAMMAT

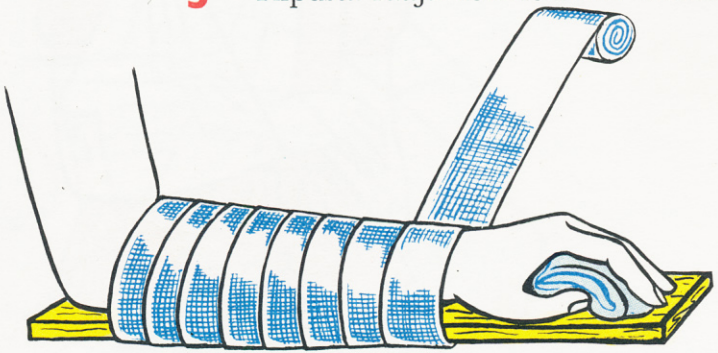
Sido raaja kiinni rintakehään tai aseta kolmioliina.

KYYNÄRVARREN, RANTEEN, KÄDEN ja SORMIEN MURTUMAT ja VAMMAT

1 Aseta kämmenen täytteeksi ensin kangas tai paperimöykky.

2 Sido raaja lastalle.

3 Ripusta raaja kolmioliinan varassa kaulaan.

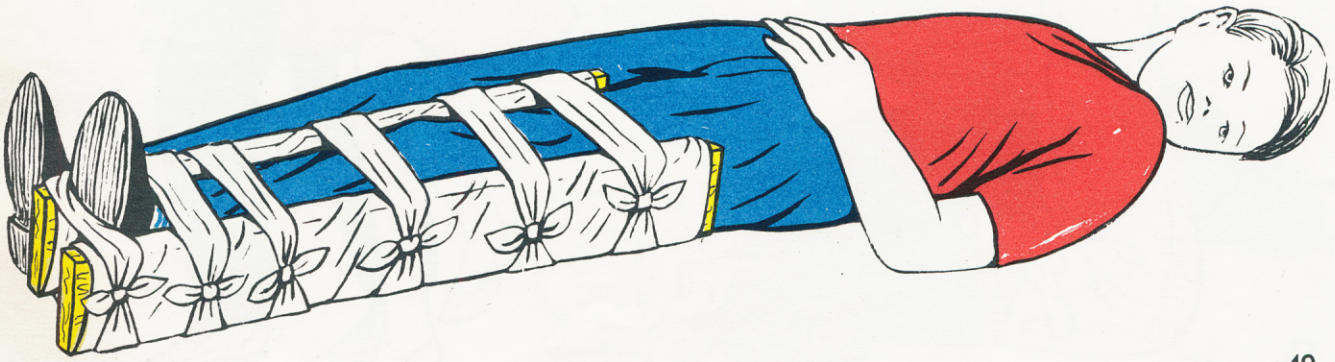


SELKÄRANGAN, LANTION ja REISILUUN MURTUMAT

Sijoita potilas varovasti paareille (hätäpaareille) ja toimita hänet lääkäriin.

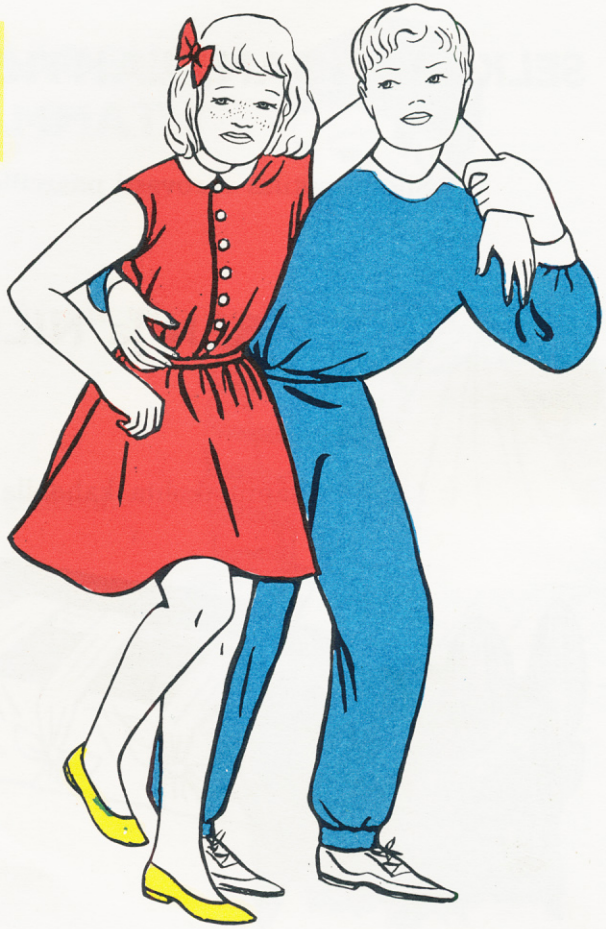
SÄÄREN ja NILKAN MURTUMAT ja VAMMAT

Lastoita vammakohta kahdella leveällä lastalla.



JALKATERÄN ja VARPAIDEN MURTUMAT ja VAMMAT

Auta potilasta niin, ettei hän joudu astumaan loukkaantuneelle jalalle, ja toimita hänet lääkäriin.



PYÖRTYMISEN SAATTAA AIHEUTTAA

1. ummehtunut tai liian kuuma ilma,
2. pitkäaikainen paikoillaan seisominen, varsinkin jos henkilö on nälkäinen tai väsynyt,
3. säikähtäminen ikävistä uutisista tai jonkin kaamean tapauksen katsominen tai kuuleminen,
4. tapaturman uhriksi joutuneen näkeminen, varsinkin jos loukkaantuneesta vuotaa verta,
5. kova kipu,
6. runsas verenvuoto joko haavasta ulospäin tai sisäelimiin.

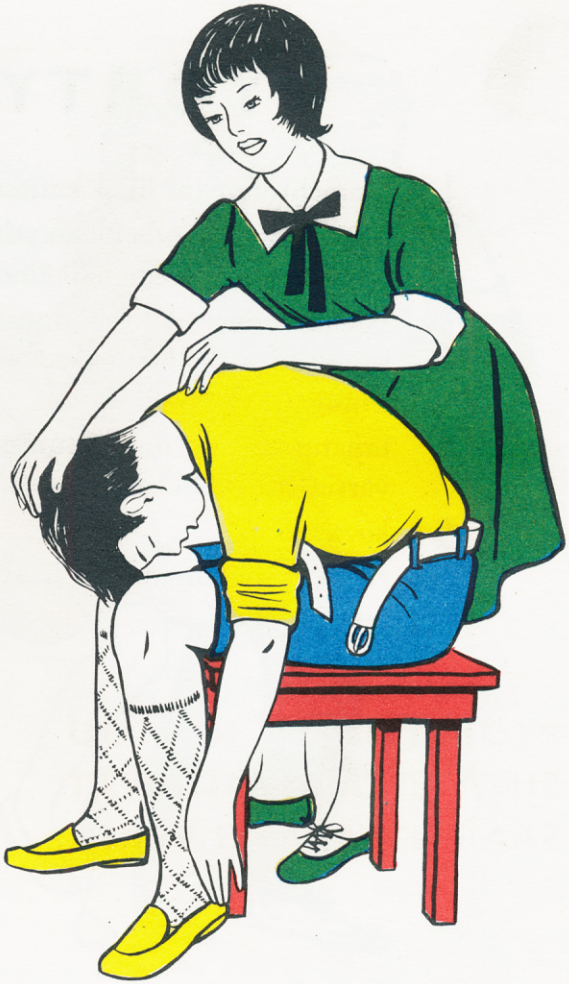
PYÖRTYMINEN JOHTUU SIITÄ, ETTÄ AIVOT EIVÄT SAA RIITTÄVÄSTI VERTA

ENSIAPU

Jotta aivojen käytettäväksi tulisi riittävästi verta,

1. anna pyörtyneen olla makuuasennossa, siinä, mihin hän on kaatunut,
2. kohota alaraajat ylös (jolloin verimäärä lisääntyy aivoissa),
3. avaa kiristävät vaatteet, etenkin kaulasta,
4. huolehdi raittiin ilman saamisesta,
5. potilaan tultua tajuihinsa anna raitista kylmää vettä juotavaksi,
6. anna potilaan nousta vasta, kun hän on täysin virkistyneen näköinen, muuten hän pyörtyy pian uudelleen.

Jos joku istuma-asennossa oleva osoittaa pyörtymisen merkkejä (kasvot kalpeat, kylmänhikiset), paina pää alas polvien väliin. Anna potilaan nousta tästä asennosta vasta, kun kasvojen väri on täysin palannut.



KAATUMATAUDIN KOHTAUS

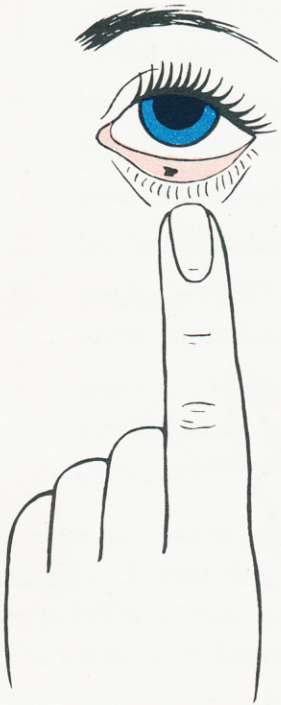
Potilaan kasvot ovat sinipunervat, hän heittelehtii, puree kieltään, vaahtoa pursuaa suusta.

ENSIAPU

1. Pane puukapula potilaan hampaiden väliin.
2. Kohota vähän pääpuolta.
3. Älä yritä väkisin estää raajojen kouristusliikkeitä, mutta huolehdi siitä, ettei potilas kohtauksen aikana kolhi itseään teräviin esineisiin, putoa sängystä jne.

VIERAAT ESINEET

SILMÄSSÄ



(hiekansiru, hiilensiru, hyönteiset)

1 Silmää ei saa hieroa kädellä.

2 Pidä luomet suljettuina n. 5 min., jolloin kerääntynyt kyynelneste huuhtelee roskan pois luomet avattaessa.

3 **Alaluomeen** jääneen roskan saa näkyviin, kun sormella painetaan alaluonta alaspäin, läheltä sen reunaa. Potilaan pitää tällöin katsoa **ylöspäin.**

Näin ehkä näkyviin tullut roska poistetaan puhtaalla liinatilkun reunalla.

4 **Yläluomeen** jääneen roskan saa joskus pois, kun vetää yläluomen alas alaluomen yli. Kun ote hellitetään pyyhkäisevät alaluomen ripset roskan pois. Kuivaa potilaan silmä ja silmäripset, ennen kuin tartut yläluomen ripsiin, muuten ripset liukuvat pois sormistasi.

5 **Jos roska on kiinni silmämunassa, älä yritä poistaa sitä.** Peitä silmä puhtaalla siteellä. Toimita potilas lääkäriin.

6 Jos kipu silmässä ei lakkaa roskan poiston jälkeen, peitä silmä puhtaalla siteellä ja toimita potilas lääkäriin.

KORVASSA

Pienet lapset työntävät usein korviinsa roskaa, herneitä, kiviä yms. Niitä **ei saa yrittää kaivaa pois.** Toimita potilas lääkäriin.

Jos **hyönteinen** on ryöminyt korvaan ja aiheuttaa siellä kutinaa ja kirvelyä, tiputa **lämmintä vettä** korvaan, jolloin hyönteinen kuolee.

NENÄSSÄ

Pienet lapset työntävät usein nenäänsä pieniä esineitä. Jos vieras esine ei poistu **voimakkaasti niistämällä** tai **aivastamalla,** toimita potilas lääkäriin.

Älä yritä kaivaa vierasta esinettä pois nenästä.

KÄÄRMEENPUREMA

LAPSILLE KYYKÄÄRMEEN PUREMA ON HENGENVAARALLINEN, AIKUISILLE EI

ENSIAPU

Lastoita raaja ja toimita potilas nopeasti lääkärinhoitoon saamaan vastamyrkkyä tai kortisonia

Myrkyn puristamisesta tai imemisestä pois puremakohdalta ei ole hyötyä, ei myöskään muista itse puremakohtaan kohdistuneista toimenpiteistä.
Kiristävää sidettä ei saa käyttää.

MYRKYTYS

Pilaantunut ruoka, myrkylliset marjat ja sienet sekä lipeäkivi ja varsinaiset myrkyt (kuten unilääkkeet).

ENSIAPU

1. Juota viipymättä runsaasti vettä myrkyn laimentamiseksi.

2. Yritä saada potilas oksentamaan. Potilas panee sormensa kurkkuun tai hänen annetaan juoda suolavettä (2 teelusikallista ruokasuolaa lasilliseen vettä).

3. Toimita potilas nopeasti lääkärin hoitoon.

TUKEHTUMINEN

Kun ihminen ei saa ilmaa keuhkoihinsa, hän **tukehtuu** hapen puutteeseen.
Vieras esine, esim. ruokapala, voi mennä »väärään kurkkuun» (henkitorveen).
Pari kolme voimakasta lyöntiä hartioiden väliin voi saada palan irtoamaan. Pikkulasta voi kohottaa jaloista päätä alaspäin riiputtaen ja samalla kevyesti kädellä lyödä hartioihin. Jos pala ei heti irtoa, on mentävä **nopeasti lääkäriin.**
Vapauta potilas tukehduttavar aineen vaikutuksesta.
Anna tekohengitystä, jos potilas ei hengitä tai hengittää huonosti.

HAPEN PÄÄSYN KEUHKOIHIN ESTÄÄ

1 vesi — hukkuessa,

2 savu tai kaasu (savu, valokaasu tai häkä)

TEKOHENGITYS

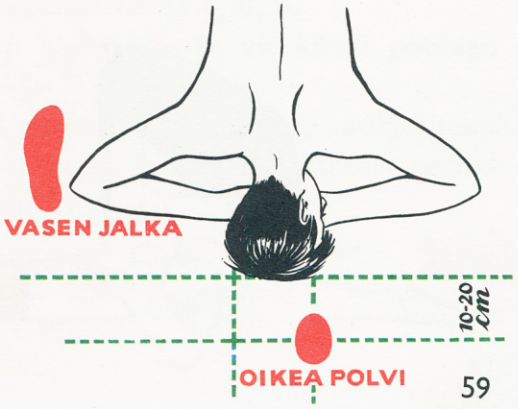
(Holger Nielsenin menetelmä)

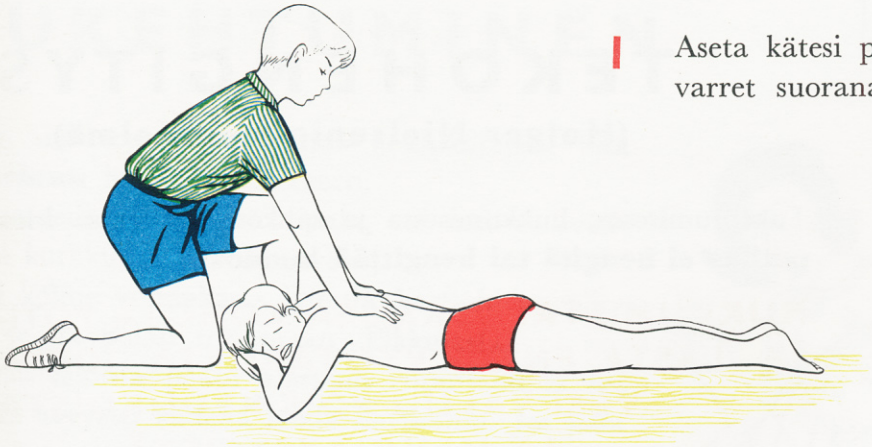
Tukehtumisessa, hukkumisessa ja sähkötapaturmissa **kun potilas ei hengitä tai hengittää huonosti.**

HUKKUMISTAPAUKSISSA KOHOTA POTILASTA ENSIN VYÖTÄRÖSTÄ, JOTTA VESI VALUU POIS KEUHKOISTA JA HENGITYSTEISTÄ

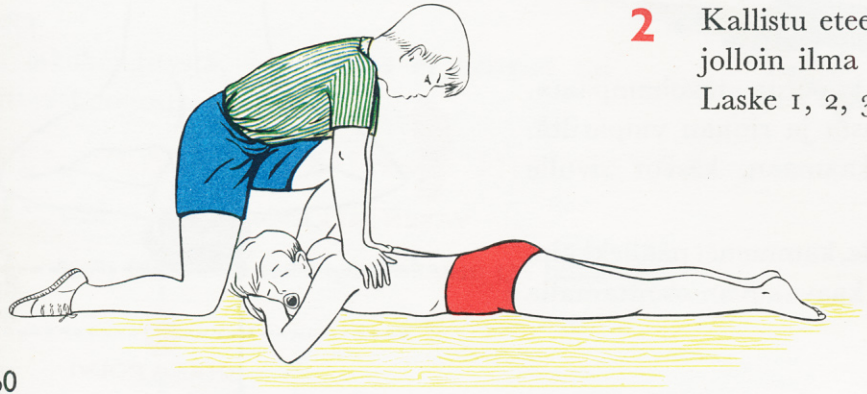
1 Puhdista suu nopeasti roskista ja poista »tekohampaat».
2 Avaa kiristävät vaatteet kaulasta ja rinnan ympäriltä.
3 Aseta potilas vatsalleen makaamaan, kasvot sivulle käännettyinä.

Taivuta potilaan kädet pään alle, kämmenet päällekkäin. Polvistu potilaan pääpuoleen kaavakuvan osoittamalla tavalla.

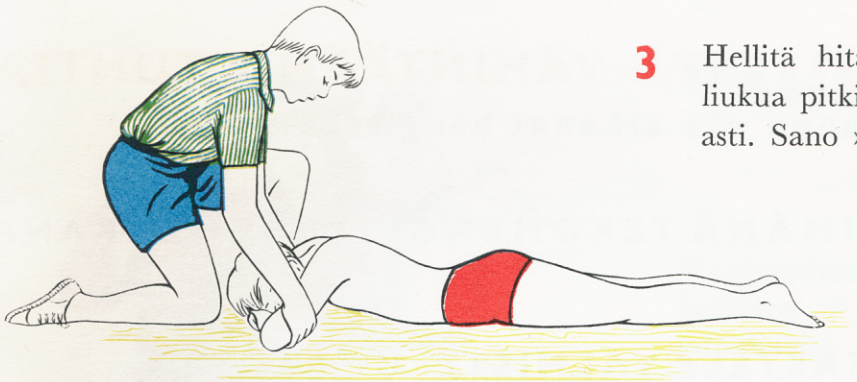




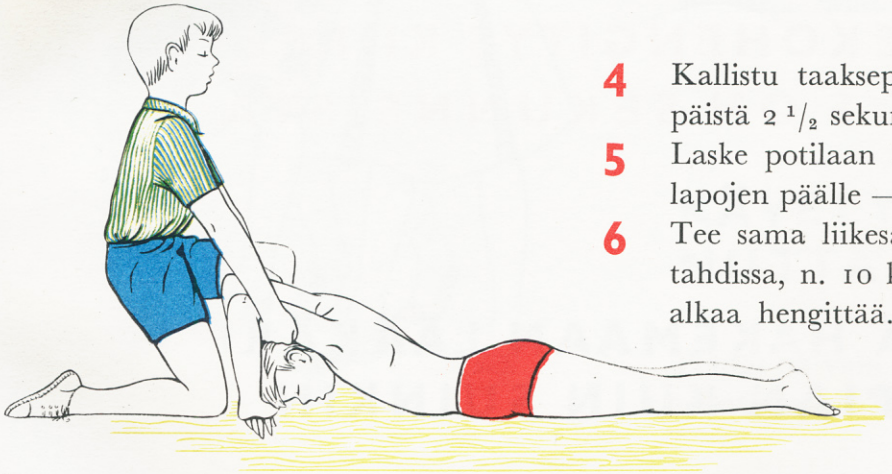
1 Aseta kätesi potilaan lapojen päälle. Pidä käsivarret suorana. **Lähtöasento.**



2 Kallistu eteenpäin, käsivarret edelleen suorina, jolloin ilma puristuu pois potilaan keuhkoista. Laske 1, 2, 3, (2 $^{1}/_{2}$ sekuntia)



3 Hellitä hitaasti painamistasi ja anna käsiesi liukua pitkin potilaan olkavarsia kyynärpäihin asti. Sano »neljä» (1 sekunti).



4 Kallistu taaksepäin ja kohota potilasta kyynärpäistä 2 1/2 sekuntia. Laske 5, 6, 7.

5 Laske potilaan kädet alas ja vie kätesi potilaan lapojen päälle — lähtöasentoon.

6 Tee sama liikesarja yhä uudelleen, rauhallisessa tahdissa, n. 10 kertaa minuutissa, kunnes potilas alkaa hengittää.

Jatkuu

JATKA TEKOHENGITYSTÄ VÄHINTÄÄN 4 TUNTIA

jos ei potilas jo sitä ennen ole alkanut hengittää

PIDÄ POTILAS LÄMPIMÄNÄ TEKOHENGITYKSEN AIKANA

ÄLÄ VITKASTELE VALMISTELUISSA

ALOITA TEKOHENGITYS KIIREESTI
KYSYMYS ON SEKUNNEISTA

LÄHETÄ HAKEMAAN LÄÄKÄRI
NIIN PIAN KUIN SUINKIN

VAHINGOITTUNEEN KULJETUS

Vahingoittuneen valmistaminen kuljetuskuntoon ei saa olla kaavamaista. Nopeasti järjestetystä hyvästä kuljetuksesta (autossa) on potilaalle enemmän hyötyä kuin suuritöisestä ja potilasta rasittavasta lastoituksesta.

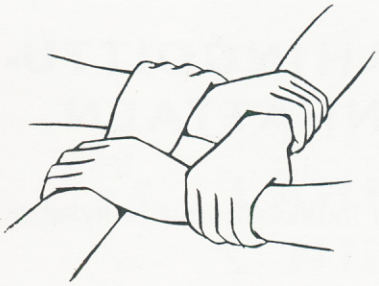
KÄVELY VAHINGOITTUNUTTA KANNATTAEN

Potilas on vain lievästi loukkaantunut ja kykenee seisomaan.

NELJÄN KÄDEN »KANTOTUOLI»

1

Tartu oikealla kädellä vasempaan ranteeseen.



2

Tartu vasemmalla kädellä apulaisesi oikeaan ranteeseen

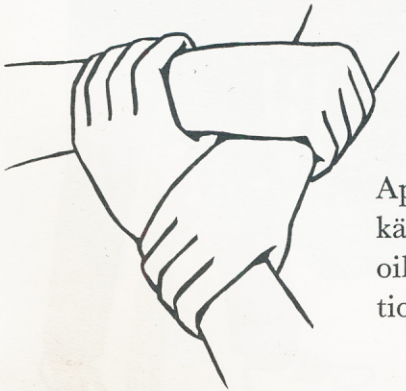
3

Kehota potilasta tukemaan itseään auttajien hartioihin.

KOLMEN KÄDEN »KANTOTUOLI»

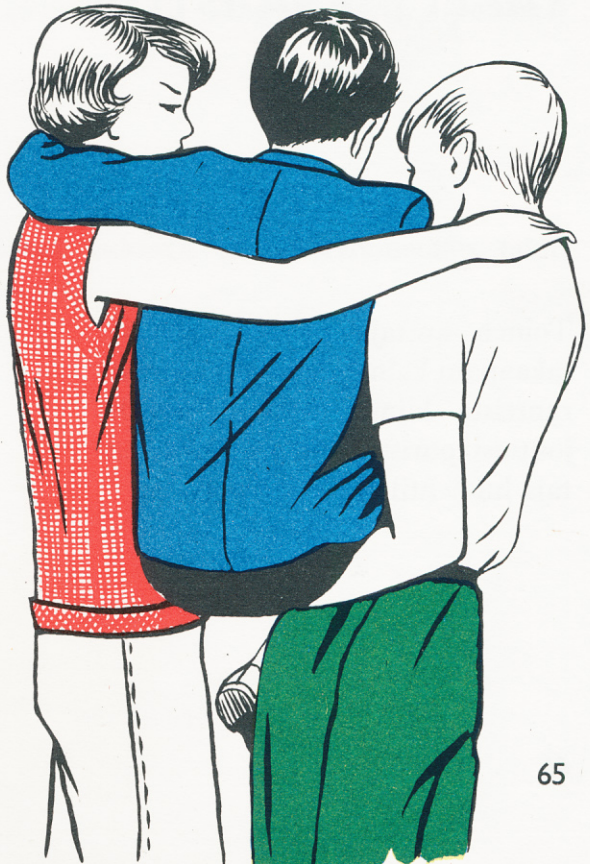
1

Tartu oikealla kädellä vasempaan ranteeseen.



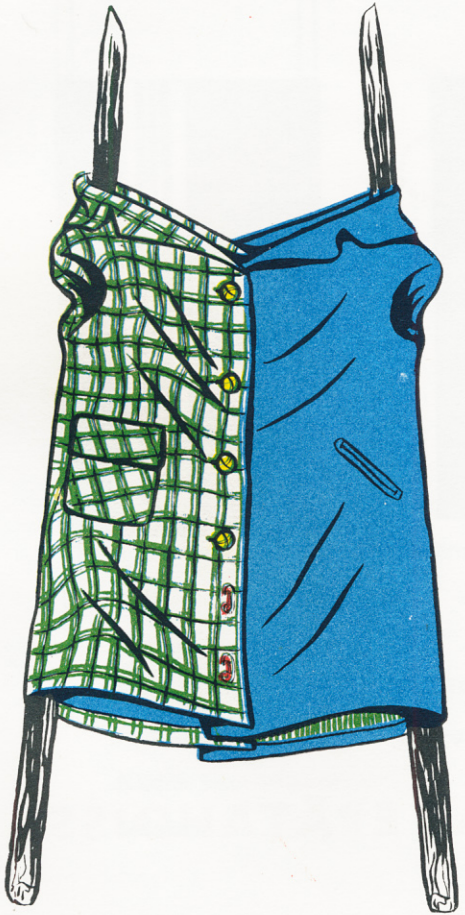
2

Apulainen tarttuu vasemmalla kädellä oikeaan ranteeseesi, oikean käden hän laskee hartioillesi potilaan selän tueksi



VAHINGOITTUNUT ON TAJUTON TAI EI JAKSA ISTUA

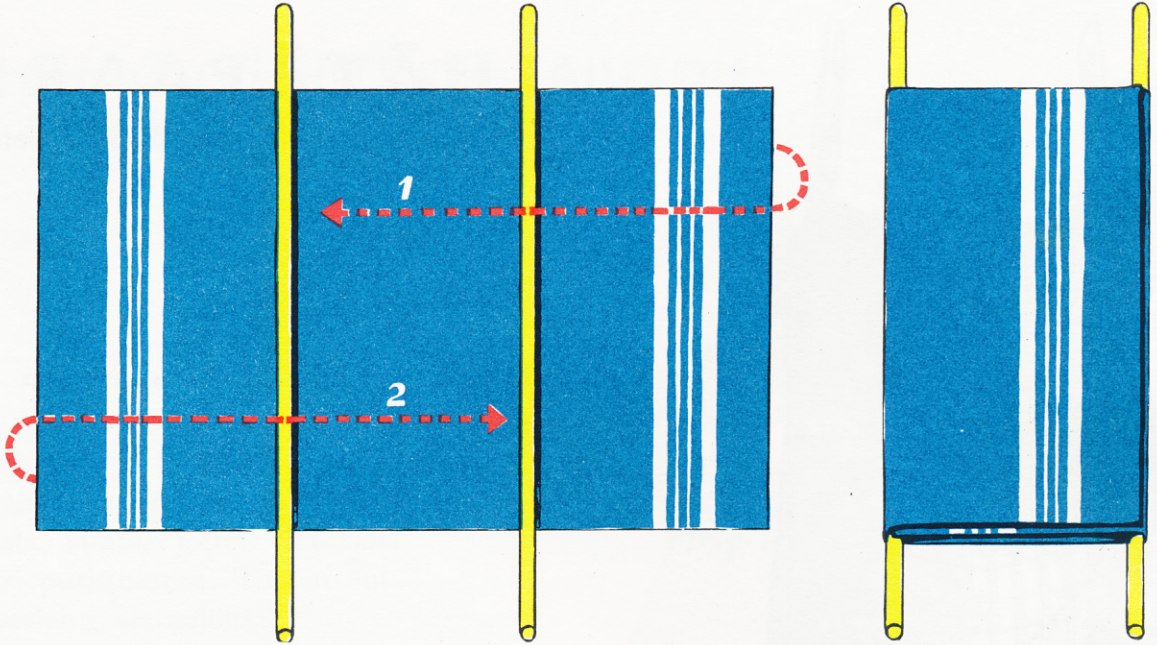
Toinen auttaja tarttuu potilasta takaapäin kainaloiden alta ja pitää ranteista kiinni, jottei rintakehä joutuisi puristukseen. Toinen auttaja huolehtii alaraajoista.



HÄTÄPAARIT

(kevyt ovi, sängyn pohja, penkki)

Kahdesta takista (hihat työnnetään takin sisäpuolelle).



2

Huovasta ja kahdesta sauvasta.

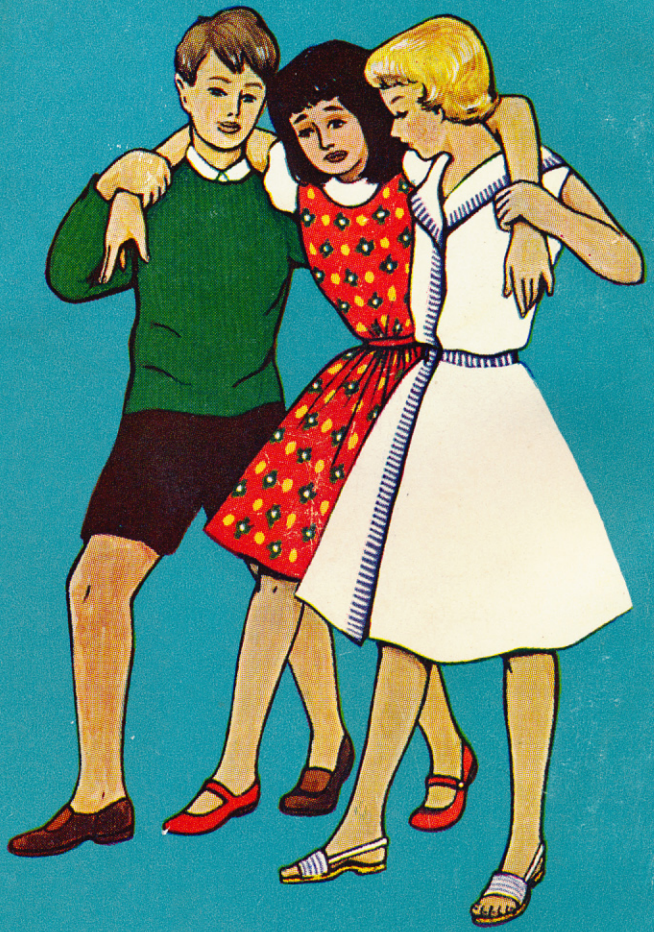
PAARINKANTAJAT ASTUVAT EPÄTAHDISSA

SISÄLLYS

Mitä ensiapu on 3
Haavat 7
Pienet haavat, naarmut 8
Vaaralliset haavat 11
Tikku kynnen alla 12
Tulehtunut haava 12
Imusuonitulehdus 13
Verenvuoto ja sen tyrehdyttäminen . . 13
Kiristävä side 15
Nenäverenvuoto 18
Verenvuoto hampaan poiston jälkeen . . 18
Kolmioliina 19
Käden kannatustapoja 21
Sidoksia 23
Palovammat 31
Paleltumavammat 36
Šokkitila 39
Luunmurtuma, sijoiltaanmeno, nyrjähdys 42
Lastat ja lastoitus 43
Pyörtyminen 51
Kaatumataudin kohtaus 53
Vieraat esineet silmässä, nenässä, korvassa 54
Käärmeenpurema 56
Myrkytys 57
Tukehtuminen 58
Tekohengitys 59
Vahingoittuneen kuljetus 63

ENSIAPU

Tapaturmia sattuu teillä ja kaduilla, leikeissä ja urheilussa, kotona ja työpaikoissa. Oikein annettu ensiapu lievittää tuskia, estää vamman käymisen loukkaantuneelle kohtalokkaaksi ja saattaa jopa pelastaa hänen henkensä.

Dosentti **Aarre Järvisen** laatimat ensiavun aakkoset on tarkoitettu Suomen nuorten opittaviksi. Kirja on samalla Nuorison Punaisen Ristin ensiapukurssin oppikirja, mutta se soveltuu käytettäväksi myös kouluissa ja kaikissa nuorisojärjestöissä, jotka ovat ottaneet ensiavun opettamisen ohjelmaansa.

Päällys: Eija Raeste